

SU GUÍA PARA

Prepararse para la Influenza Pandémica

Su seguridad.

Este es el objetivo de la salud pública.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara quiere que usted tenga más conocimiento acerca de esta emergencia de salud pública. Esta guía incluye información básica sobre la influenza pandémica, la preparación individual y familiar, así como también dónde obtener más información.

Para mayor información sobre nosotros, visite el sitio del Internet www.sccphd.org o llame al 408-885-3980.

Public Health Department
Santa Clara Valley Health & Hospital System



LO QUE DEBE SABER

La influenza o gripe pandémica es el brote mundial de un nuevo virus de influenza para el cual hay muy poca o ninguna inmunidad (protección) en la población humana. La influenza pandémica puede transmitirse fácilmente de persona a persona, causar enfermedad grave y muerte. En el pasado las Influenzas pandémicas fueron emergencias de salud pública; esto es porque causaron enfermedad grave y muerte por períodos más largos que las epidemias de influenza de la temporada. Las pandemias tienen el potencial de causar más enfermedad y muertes que cualquier otra crisis de salud en nuestro tiempo.

El brote de larga duración y extensión de la enfermedad podría significar cambios en muchos aspectos de nuestras vidas; las escuelas podrían cerrar temporalmente; se podría limitar el transporte público y los vuelos comerciales podrían cancelarse. Debido a que muchas personas se enfermarán, muchos empleados no podrán ir a trabajar y muchos negocios y servicios públicos podrían cerrar o limitar sus horarios.

La planificación por anticipado es muy importante. El gobierno federal y los gobiernos estatales y locales están tomando los pasos necesarios para prepararse mejor; para responder a una influenza pandémica y para limitar el impacto negativo en nuestra comunidad. Las personas también necesitan tomar medidas para estar mejor preparados.

ACERCA DE LA SITUACIÓN ACTUAL DE LA INFLUENZA

La influenza pandémica actual es causada por un nuevo virus de influenza que se propaga fácilmente. Actualmente se han expandido los casos de infección con influenza pandémica H1N1 a todo el mundo, incluyendo los Estados Unidos. Los oficiales de la salud están preocupados con este nuevo virus de influenza por lo siguiente:

- ◆ Es un nuevo virus de influenza y las personas no tienen inmunidad o protección contra él.
- ◆ Se propaga fácilmente de persona a persona.
- ◆ Más personas sanas cuyas edades oscilan entre los 5 y los 24 años se están enfermando lo cual facilita la propagación del virus de influenza pandémica H1N1.
- ◆ Al igual que otros virus de influenza continuará cambiando y podría convertirse en un virus que causa enfermedad más grave.

Los síntomas de la influenza de temporada y de la influenza pandémica H1N1 son similares e incluyen fiebre, tos, dolor de garganta, nariz tapada o con escurrimiento, dolores del cuerpo, dolor de cabeza, escalofríos y fatiga. Muchas personas con influenza pandémica H1N1, especialmente niños, también han tenido diarrea y vómito.

El virus de la influenza pandémica H1N1 no es transmitido por los alimentos. Usted no puede enfermarse por comer cerdo ni productos de cerdo. Los proveedores de cuidado de salud tratarán a los pacientes dependiendo de sus síntomas y de su riesgo para desarrollar complicaciones. En este momento, la mayoría de las personas sanas se recuperarán de la influenza pandémica H1N1 sin recibir atención médica especial. Las personas que se enferman de influenza y que corren riesgo de complicaciones deben contactar a sus proveedores médicos para recibir consejo médico.

Se ha desarrollado una vacuna para el virus de influenza pandémica H1N1. Las personas que corren un alto riesgo de enfermedad o son vulnerables de padecer una enfermedad grave serán los primeros en recibir la vacuna. A medida que se satisfaga la demanda de la vacuna para las poblaciones en riesgo, otros podrán recibir la vacuna.

La mejor forma de ayudar a limitar la propagación de la influenza pandémica H1N1 es lavándose las manos con frecuencia y cubriéndose la cara al toser y estornudar. También esté alerta por si tiene síntomas y si se siente enfermo no vaya al trabajo ni a la escuela. Pida consejo médico si tiene una condición médica o síntomas graves.

LO QUE USTED PUEDE HACER

La preparación para una influenza pandémica puede reducir las posibilidades de enfermarse y ayudar a limitar la propagación de la enfermedad.

Manténgase sano comiendo una dieta balanceada, haciendo ejercicio diariamente, descansando lo suficiente, bebiendo líquidos y poniéndose la vacuna contra la influenza de la temporada.

Manténgase al día con la información escuchando la radio y la televisión, leyendo las noticias y revisando el Internet.

Estas medidas de sentido común pueden ayudar a detener la propagación de los gérmenes de la influenza:

- Lávese las manos con frecuencia usando agua y jabón.
- Cúbrase la cara con pañuelos desechables cuando tosa o estornude. Tosa o estornude en su manga. Tire los pañuelos desechables en la basura y luego lávese las manos.
- Si se enferma, quédese en casa y manténgase alejado de los demás tanto como sea posible.
- No envíe a los niños enfermos a la escuela.

SU EQUIPO DE EMERGENCIA PARA LA INFLUENZA PANDÉMICA

Todas las personas y familias deben prepararse y tener los suministros necesarios para cuidarse por sí mismos. En una pandemia grave, una de cuatro personas podría enfermarse y muchas de ellas gravemente. Si hay escasez de servicios y suministros con los que contamos a diario y usted necesita cuidar a un ser querido en casa, necesitará tener estos suministros a la mano.

Asegúrese de tener estos artículos en su equipo de preparación para una emergencia:

- Alimento para usted y su familia para dos semanas. Deben ser alimentos que no necesiten refrigeración; como carnes, pescados, frijoles, sopas y frutas enlatados y los básicos como harina, sal y azúcar son una buena elección.
- Agua almacenada en envases sellados e irrompibles. Si se interrumpe el servicio de agua, planifique un galón de agua por persona por día hasta por dos semanas.
- Medicinas recetadas para dos semanas.
- Dos semanas de Ibuprofen o acetaminofen (Tylenol) para cada persona de la casa para el dolor y la fiebre. Medicina para la tos para dos semanas.
- Solución de rehidratación, por ejemplo "Pedialyte" para niños y "Gatorade" para adultos y adolescentes. Por favor lea el cuadro que aparece abajo acerca de las instrucciones para preparar una solución de rehidratación para adultos y adolescentes. Para los niños, especialmente los recién nacidos y los más pequeños, se recomienda especialmente la solución comercial.
- Teléfono celular y cargador.
- Suministro de máscaras y guantes de plástico que le ayudarán a protegerse especialmente si debe cuidar a miembros de la familia que tengan la enfermedad.
- Desinfectantes y blanqueadores de cloro.

Usted puede obtener más información acerca de cómo organizar un **Plan de Preparación de Emergencias** y **Equipo de Emergencia** llamando a la Cruz Roja Americana al **408-577-1000** o visitando el sitio del Internet **www.redcross.org**

Solución de rehidratación para adultos y adolescentes

- 4 tazas de agua limpia
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

Mezcle todos los ingredientes hasta que desaparezca el azúcar. Puede beber la solución a temperatura ambiente.

Nota: No hierva la solución ya que reduce su eficacia.

La Influenza de Temporada y la influenza Pandémica

Hay algunas diferencias claves sobre cómo ocurren la influenza de la temporada y la influenza pandémica.

INFLUENZA DE TEMPORADA

- ◆ Por lo general sigue un comportamiento previsible, ocurriendo típicamente cada año en el invierno.
- ◆ Generalmente se forma cierta protección en la persona por haber tenido la influenza antes.
- ◆ Los adultos sanos generalmente no corren el riesgo de tener complicaciones graves.
- ◆ Por lo general la comunidad médica puede atender las necesidades públicas y de los pacientes.
- ◆ Las vacunas se preparan antes de comenzar la temporada de la influenza basadas en las clases conocidas del virus.
- ◆ Por lo general hay suministro de medicinas antivirales disponibles.
- ◆ El número promedio de muertes en los Estados Unidos es aproximadamente de 36,000 por año.
- ◆ Los síntomas regulares de la influenza: fiebre, tos, escurrimiento nasal y dolor muscular.
- ◆ Un pequeño impacto en la comunidad con gente enferma que falta al trabajo y a la escuela.
- ◆ Pequeño impacto en la economía de los Estados Unidos y mundial.

INFLUENZA PANDÉMICA

- ◆ No ocurre con frecuencia – solamente tres veces en el siglo 20; la última vez fue en 1968.
- ◆ Hay muy poca o ninguna inmunidad en la población general.
- ◆ Las personas sanas pueden correr el riesgo de tener complicaciones graves.
- ◆ La comunidad médica no dará abasto por la cantidad de casos.
- ◆ Se ha desarrollado una nueva vacuna; al principio el suministro será limitado.
- ◆ Podría no haber ninguna medicina antiviral eficaz o el suministro ser limitado.
- ◆ El número de muertes sería mucho mayor; en el mundo entero podrían ser millones.
- ◆ Los síntomas podrían ser similares o más graves y con más complicaciones médicas.
- ◆ Podría provocar un gran impacto en la comunidad. Podría haber restricciones para viajar, escuelas cerradas, cierre de negocios o con horarios limitados y cancelación de reuniones públicas.
- ◆ Podría tener un gran impacto en la economía de los Estados Unidos y mundial.

¡**INFÓRMASE MÁS**!

Manténgase al día con la información acerca de una posible influenza pandémica escuchando la radio y televisión y leyendo las noticias. Visite los siguientes sitios del Internet:

- ▶ Para más información y para materiales como Guía de Cuidado en Casa, Hojas de Información, Carteles, etc: www.sccphd.org
- ▶ Para información general sobre la influenza pandémica: www.pandemicflu.gov
- ▶ Para información sobre la influenza pandémica nacional e internacional y otros temas sobre la salud: www.cdc.gov
- ▶ Para toda la información que necesitará para preparar su propio plan de emergencia: www.redcross.org

Para información y advertencias para viajar visite los siguientes sitios del Internet:

- ▶ Para información sobre la salud en los viajes: www.cdc.gov/travel/destinat.htm
- ▶ Para información sobre la salud en los viajes y brotes internacionales de enfermedades: www.who.int/
- ▶ Para advertencias generales para viajar: http://travel.state.gov/travel/travel_1744.html



DURANTE UNA INFLUENZA PANDÉMICA

Aquí le suministramos ciertos detalles que necesitará saber durante una influenza pandémica. Recuerde que la información cambiará durante la pandemia y que será importante mantenerse actualizado y seguir las órdenes de salud pública.

INSTRUCCIONES DE SALUD PÚBLICA

Durante una influenza pandémica se le pedirá o será requerido a hacer ciertas cosas para ayudar a detener la propagación de la enfermedad en nuestra comunidad. Si las autoridades locales de salud pública o su proveedor de cuidado de salud le pide que tome ciertas medidas siga esas instrucciones.

Aquí hay algunos ejemplos de lo que se le podría pedir u obligar a hacer.

- Cuando esté enfermo, quédese en casa. Los niños no deberán ir a la escuela si están enfermos. Durante una influenza pandémica es necesario quedarse en casa para ayudar a limitar la propagación de la enfermedad. Prepare un plan para el cuidado de los niños para que sepa qué hacer si usted o sus niños se enferman.
- Aun cuando esté sano se le podría pedir mantenerse alejado de las reuniones públicas como eventos deportivos, cines y festivales. Durante una influenza pandémica este tipo de eventos podría ser cancelado porque las aglomeraciones de personas ayudan a propagar el virus de la influenza.

El Aislamiento y la Cuarentena son acciones de salud pública para contener la propagación de una enfermedad contagiosa. Si se le pide, será importante que siga las instrucciones de Aislamiento y/o Cuarentena.

El **AISLAMIENTO** es para las personas que ya están enfermas. Cuando se aísla a alguien se le separa de los que están sanos. Al tener a la persona enferma aislada (separada de los demás) se puede ayudar a retardar o detener la propagación de la enfermedad. Las personas aisladas pueden recibir cuidado en sus hogares, en hospitales o en otros centros de cuidado de salud. El aislamiento por lo general es voluntario, pero el gobierno local, estatal o federal, tiene la autoridad para obligar el aislamiento a los que están enfermos para proteger al público.

La **CUARENTENA** es para las personas que han estado expuestas a la enfermedad pero no están enfermas. Cuando se coloca a alguien en cuarentena, se le separa de los demás. Aun cuando dicha persona no esté enferma en ese momento, ya estuvo expuesta a la enfermedad y podría todavía resultar infecciosa y contagiar a los demás. La cuarentena puede ayudar a retardar o detener ese proceso. Generalmente los estados tienen el poder de imponer la cuarentena dentro de sus límites.



Prevenca la Propagación de la Enfermedad en Su Hogar

Si usted o un miembro de su familia se enferma durante una influenza pandémica y está recibiendo cuidado en casa, siga las instrucciones siguientes para controlar la propagación de la enfermedad en el hogar.



Aísle a la persona enferma DENTRO de su casa.

- La persona enferma no deberá salir de la casa a menos que sea llevada a una cita médica o que necesite buscar cuidado médico. La persona enferma deberá quedarse en casa hasta que no tenga más fiebre por lo menos por 24 horas sin tomar ninguna medicina para la fiebre. No reciba visitantes mientras la persona esté enferma.
- Designe un cuarto para el enfermo solamente, para que quede separado de los miembros restantes. El cuarto deberá tener una puerta que se pueda cerrar.
- Se deberán usar guantes desechables al limpiar o desinfectar cualquier cuarto o área donde hubiera estado el enfermo.

Lávese las manos con jabón o use solución de limpieza para manos con base de alcohol.

- Todos en la casa – y es importante recordar a los niños – deberán lavarse las manos con jabón después del contacto con otras personas, antes de preparar la comida y antes de comer.
- Lávese las manos después de tocar los pañuelos desechables o las superficies que se hayan ensuciado con saliva o secreciones nasales.

Mantenga limpio el ambiente de la casa.

- Limpie diariamente las superficies y los objetos que comúnmente se comparten como el horno de microondas, las manijas del refrigerador, los teléfonos, los aparatos de control remoto, las manijas y agarraderas de puertas, los asientos y manijas de inodoros, los grifos, los interruptores de luz y los juguetes. Use un desinfectante diseñado para el hogar o una mezcla con el blanqueador de cloro (ver a continuación).
- El blanqueador de cloro comercial puede ser usado como desinfectante mezclando ¼ de taza de blanqueador de cloro en 1 galón de agua fría.

Cúbrase la nariz y la boca al estornudar o toser.

- Recuérdeles a los niños y a los demás que se deben cubrir la nariz y la boca con un pañuelo desechable al estornudar o toser, o que lo deben hacer en la dobladura de su codo. Tire los pañuelos usados en el basurero y luego lávese las manos con jabón o use una solución de limpieza para manos a base de alcohol.
- Aun cuando una persona esté usando una máscara, debe toser o estornudar en la dobladura de su codo.

Observe si algún miembro de su hogar presenta síntomas de alguna enfermedad respiratoria.

Quédese en casa si usted o alguien de su hogar se enferma. Controle los síntomas y llame a su proveedor médico para pedir consejo si usted o un miembro de su hogar:

- Tiene una condición médica crónica;
- Si sus síntomas empeoran;
- Si tiene dificultad para respirar; o,
- Si se deshidrata por el vómito y la diarrea.

Asegúrese de tener las provisiones a la mano.

- Mantenga los suministros de máscaras, guantes, jabón, pañuelos desechables, toallas de papel y utensilios de limpieza a la mano.
- Asegúrese que todos los fregaderos y baños tengan suficiente jabón y toallas de papel.
- Asegúrese que haya pañuelos desechables en todos los cuartos y áreas comunes como en la sala, el comedor, la sala familiar y el cuarto de la computadora.





NÚMEROS DE TELÉFONOS IMPORTANTES

Los números que aparecen a continuación no son para llamadas de emergencia pero le pueden proporcionar ayuda relacionada a una catástrofe e información de cómo prepararse.

Oficina de Servicios de Emergencia del Condado de Santa Clara	408-808-7800
Línea de Información de Salud Pública	408-885-3980
CalTrans (información acerca de las carreteras).....	1-800-427-7623
211 United Way Silicon Valley (para información gratuita, no de emergencia)	2-1-1 o 1-800-427-7623

Póngase en contacto con las oficinas de la alcaldía de la ciudad acerca del Equipo Comunitario de Respuesta en caso de Emergencia (Community Emergency Response Team - CERT).

Sus propios números importantes

Anote los números importantes y manténgalos a la mano incluyendo los números de teléfono de casa y de los celulares de amigos y familiares, de su doctor o clínica y de la escuela de sus niños.



CÓMO RECIBIR INFORMACIÓN

Las estaciones de radio y los canales de televisión local, así como también un número de sitios en el Internet, le proporcionarán información durante una influenza pandémica. En algunos casos las instrucciones de emergencia específicas serán transmitidas por:



- **KSJO – FM 92.3**
- **.KQED – FM 88.5**
- **KCBS – AM 740**

Durante una influenza pandémica las instrucciones de emergencia podrían incluir formas de proteger su salud, así como también cierre de escuelas y negocios; y cancelaciones de eventos públicos.



Dónde Encontrar Atención Médica de Emergencia

Durante una influenza pandémica, es importante **NO** ir al hospital excepto en caso de una emergencia médica. Los hospitales estarán sobrecargados de pacientes durante una pandemia y muchos enfermos deberán ser atendidos en casa o en otro lugar que no sea un hospital.

HOSPITALES (significa centro de traumas)

El Camino Hospital

2500 Grant Road
Mountain View, CA 94039-7025
1-650-940-7000
www.elcaminohospital.org

El Camino Hospital Los Gatos

815 Pollard Road
Los Gatos, CA 95032-1438
1-650-940-7000
www.elcaminohospital.org

Good Samaritan Hospital - San Jose

2425 Samaritan Drive
San Jose, CA 95124-3997
408-559-2011
www.goodsamsj.org

Kaiser Permanente Santa Clara Medical Center

700 Lawrence Expressway
Santa Clara, CA 95051
408-851-5400
www.kaiserpermanente.org

Kaiser Permanente San Jose Medical Center

250 Hospital Parkway
San Jose, CA 95119
408-972-7000
www.kaiserpermanente.org

O'Connor Hospital

2105 Forest Avenue
San Jose, CA 95128-1471
408-947-2500
www.oconnorhospital.org

Regional Medical Center of San Jose

225 North Jackson Avenue
San Jose, CA 95116-1603
408-259-5000
www.regionalmedicalsanjose.com

Saint Louise Regional Hospital

9400 No Name Uno
Gilroy, CA 95020-3528
408-848-2000
www.saintlouiseregionalhospital.org

Santa Clara Valley Medical Center

751 South Bascom Avenue
San Jose, CA 95128-2604
408-885-5000
www.scvmed.org

Stanford Hospital and Clinics

300 Pasteur Drive
Palo Alto, CA 94304-2299
1-650-723-4000
www.stanfordhospital.com

Llame al 911 solamente en caso de una emergencia grave con peligro de vida. Recuerde que debido a que una influenza pandémica podría ser mayor que cualquier otra emergencia de salud, el 911 podrá estar sobrecargado por el número de llamadas.